

## **ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОДІ-БАЛЕТУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИЦЬ**

Кравчук Т.М., Курочка О.С.

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди

**Вступ.** В останній час з'явилося багато досліджень (Д. Борисенков, 2006; О.Кібальник, 2008; І. Куценко, 2007; О. Фокіна, 2002; К. Фонарьова, 2011; Т. Чібісова, 2003; У. Шевців, 2009 та інші), присвячених питанням використання засобів аеробіки та хореографії з метою покращення процесу фізичного виховання як школярів різних вікових груп, так і студентів. Причому більшість робіт присвячено саме оптимізації фізичного виховання старшокласниць, так як використання засобів аеробіки в цьому віці є найбільш доцільним у зв'язку з анатомо-фізіологічними особливостями дівчат старшого шкільного віку. Одним із таких ефективних засобів фізичного виховання на нашу думку є різновид танцювальної аеробіки — боді-балет.

Цінність використання засобів боді-балету, полягає в тому, що вони комплексно впливають на організм старшокласниць: зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожилів, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, розвивають естетичний смак, культуру рухів та покращують психоемоційне самопочуття. Тому, розробка науково-обґрунтованого підходу до використання засобів боді-балету в процесі фізичного виховання учениць старших класів є актуальним, що й зумовило вибір теми дослідження.

**Мета дослідження:** розробити методику фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку засобами боді-балету та перевірити її ефективність.

**Завдання дослідження:** Розробити методику фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку засобами боді-балету. Впровадити розроблену методику на уроках фізичної культури в школі. Експериментально перевірити вплив засобів боді-балету на фізичну підготовленість старшокласниць.

Для вирішення завдань, поставлених у роботі, було використано наступні методи дослідження: вивчення та аналіз педагогічної і науково-методичної літератури; бесіди з фахівцями та анкетування; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Боді-балет як напрям танцювальної аеробіки, що синтезує в собі елементи класичної хореографії, оздоровчої аеробіки йоги, і пілатесу з'явився на початку XXI століття, проте вже встиг здобути неабияку популярність серед різних груп населення, а особливо серед молоді.

Боді-балет крім фізкультурно-оздоровчої цінності несе в собі ще й художньо-естетичну, яка сприяє формуванню культурно освіченої особистості, здатної до саморозвитку та самовдосконалення. Саме тому процес фізичного виховання школярів може бути збагачений засобами боді-балету. Особливо актуальним це є для фізичного виховання учениць старших класів, які мріють мати гарну фігуру та красиво рухатися.

З метою впровадження засобів боді-балету в процес фізичного виховання старшокласниць нами було складено спеціальну програму розраховану на 2 роки вивчення (10-11 класи). Метою програми було удосконалення рухової та музичної культури дівчат старшого шкільного віку, їхній гармонійний фізичний розвиток, формування знань, умінь і навичок з техніки виконання вправ боді-балету (поєднання вправ хореографії та оздоровчої аеробіки).

У результаті проведеного дослідження нами було виявлено вплив занять боді-балетом на розвиток основних фізичних здібностей дівчат старшого шкільного віку. Експеримент проводився на базі старших класів ЗОШ №167 м. Харків і тривав з вересня 2012 року по квітень 2013 року. В якості досліджуваних були учениці старших класів у кількості 15 осіб – контрольна група та 15 — експериментальна

група. Досліджувані контрольної групи відвідували уроки фізичної культури, що проводилися за навчальною програмою загальноосвітніх шкіл. Для досліджуваних експериментальної групи протягом трьох місяців проводилися заняття з боді-балету.

Для визначення ефективності впливу занять боді-балетом на розвиток фізичних здібностей старшокласниць нами було обрано такі тести: нахил тулуба вперед в положенні сидячи; згинання розгинання рук в упорі лежачи; біг 100м; човниковий біг 4х9м; біг 1500м.

Порівняння середніх арифметичних показників рівня розвитку основних фізичних здібностей досліджуваних до та після педагогічного експерименту показало статистично вірогідне зростання показників гнучкості ( $tr=2,4$ ), сили ( $tr=2,9$ ), спритності ( $tr=2,6$ ) та витривалості ( $tr=2,5$ ) в експериментальній групі. В контрольній групі всі показники залишилися майже без змін.

**Висновки.** Розроблено методику фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку засобами боді-балету — напряму танцювальної аеробіки, що синтезує в собі елементи класичної хореографії, оздоровчої аеробіки йоги, і пілатесу. Організація і проведення занять з елементами боді-балету в старших класах сприяє підвищенню рівня розвитку гнучкості, сили, спритності та витривалості старшокласниць, що було експериментально доведено у ході дослідження.